Карантинды нисек үткәрергә. Ғаиләгә психолог ярҙамы.

Донъя дауылға эләккән карап кеүек сайҡалғанда тыныс ҡына ҡалыуы ауыр. Экономик хәл-торош үҙгәрә, төрлө илдәрҙән береһенән - береһе ауырыраҡ хәбәрҙәр килә. Артабан нимә булыр? Кризистан һуң нисек йәшәрбеҙ?

Көслө травматик хәл ваҡиғаларға кеше хәүефләнеү,борсолоу, нык ҡурҡыу, хатта үҙ – үҙен контролләү сифатын юғалтыу менән яуап бирә. Күбебеҙ яңылыҡтарҙы даими күҙәтеп барабыҙ, ауырыусыларҙың артыу-кәмеүен тикшерәбеҙ, сағыштырабыҙ, хатта үҙ-ара хәбәрҙе күбеһенсә ошо ваҡиғаларға бәйле хәлдәргә бәйләп аралашабыҙ- нисек һаҡланырға, нимә ярҙам итә, йәки киреһенсә.

Бөгөн күп кенә эшләп йөрөгән һау –сәләмәт кеше, йылдар буйы һалынған ғәҙәттәрҙән тайпылып эшкә бармай, өйҙә ҡалырға мәжбүр, балалар дистанцион уҡыуға күсә, балала баҡсалары эшләмәй һәм күптәр өсөн был үҙенә күрә ауыр ғына һынау, яңы тәжрибә. Ошоға бәйле, бер ҡасан да оҙаҡ ваҡыт бергә булып өйрәнмәгән “өлкәндәр”, “йәштәр”, “бәләкәйҙәр” , “ҙурҙар” араһында, быға тиклем “тайпылып” килгән аралашыу ҡатмарлыҡтары килеп сығыу ихтималы арта.

Бөгөн беҙ үҙ-ара мөнәсәбәттәрҙе тикшереү өсөн яңы һынау үтеү осоронда. Кемдер, кризистан һуң, минең яҡындарым иң изге кешеләр, тип ҡыуаныр, кемдеңдер, киреһенсә, ихтирамы юғалыр. Бер- береңә ауыр мәлдәрҙе үткәрергә ярҙам итеү, түҙемле булып аралашыуҙағы ҡайһы бер ҡытыршылыҡтарҙы булдырмау, бер-береңә юл ҡуйыу, һәр беребеҙҙән тора. Ә нимә эшләргә?

“Етте” ҡағиҙәһе

Килеп сығырға торған критик стресс ситуацияла үҙеңә “Етте”, тип бойороҡ бирергә.Тынысланырға, урынды алыштырыға (торорға, ултырырға, икенсе бүлмәгә күсергә) эмоцияларҙы артҡа ташлап хәл-торошто сит күҙлектән барларға. Иң беренсе ситуацияны көсөргәнешкә килтереү(драматизация), тауыш күтәреү конфликттан сығыуҙың файҙалы юлы түгел, икәнлеген аңлағыҙ. Айыҡ аҡыл менән һәр бер һүҙегеҙҙе үлсәп, һәр бер хәрәкәтегеҙҙе уйлап ҡына эш итегеҙ. Логикаға таянығыҙ-ғаиләләге тыныслыҡ барыһы өсөн дә файҙалы.

План

Ни өсөн, йәки нимә арҡаһында хәл-торош киҫкенләште? Икенсе юлы бындай хәлгә килеп етмәҫ өсөн һәр бер пунктын

анализлап план төҙөгөҙ. Был һеҙгә хәл - торошто контрольдә тота алыуыгыҙға ышаныс бирер.

Ғаилә кәйефе

Ғаиләлә тыныс, матур мөхит тыуҙырығыҙ. Бер берегеҙгә яғымлы һүҙҙәр әйтегеҙ, шаяртығыҙ, яҡшы күренештәрҙе маҡтағыҙ, насарына, йөҙөнән алмай ғына, ҡарашығыҙҙы аңлатығыҙ. Бер берегеҙгә ихтирамлы һәм иғтибарлы булығыҙ. Ғаилә ритуалдарын тотоғоҙ, һеҙҙе берләштереүсе яңыларын уйлап сығарығыҙ.Ғаиләнең һәр ағзаһының ял итеү, эшләү өсөн шәхсән территория булдырығыҙ. Һәр кемгә айырым бүлмә бүлеп булмаған осраҡта ла, үҙ-ара клешеп сығыу юлдары табырға мөмкин, мәҫәлән бәләкәйҙәргә простынянан шалаш төҙөргә, Һөйләшеп, ваҡытты ла һәр кемгә файҙалы итеп үткәреү өсөн бүлегеҙ, әлбиттә бында һәр ғаилә үҙе хәл итә һәм үҙенең ҡағиҙәләре менән йәшәй. Үҙ-ара килешеп йәшәй белеү-ғаиләлә тотороҡлоҡ һәм тыныслыҡ нигеҙе.

Һаулыҡ

Ғаилә ағзаларының һаулығын күҙәтегеҙ.Йоҡоғоҙҙо туйҙырығыҙ, сөнки даими йоҡо туймау иммунитетты төшөрә, физкультура менән шөғәлләнегеҙ, уйын формаһында ла мөмкин һәм был эшкә балаларҙы ла йәлеп итегеҙ. Интернеттан фитнес, йога программаларын ҡарап ҡулланырға була. Әлбиттә шәхси йортта йәшәүселәргә күпкә еңел, ишек алдына сығырға мөмкин, кемдәрҙең ундай мөмкинселеге юҡ-улар яҙ һауаһын асыҡ форточкаларҙан һәм балкондан һулай ала.

Ашау

Был ябай булмаған психологик ситуацияла матдәләр дөрөҫ алмашыныуын тъәмин итергә кәрәк. Әҙерләгән аш-һыуҙың файҙалы булыуына ныҒыраҡ иғтибар бүләйек, емеш-еләк, ашлык культураларынан ярмаларҙы йышыраҡ ҡулланайыҡ. Интернетта ябай, арзанлы продукттарҙан файҙалы аш-һыу әҙерләргә өйрәткән сайттарҙы өйрәнергә, балаларҙы ла ярҙамға йәлеп итергә мөмкин. Мөмкин булһа, менюны алдан төҙөп, аш булмәһендә алмашлап әҙерләгеҙ. Стресс ваҡытында әҙләп йыш ашау тәкдим ителә. Магазинда шул ҡиммәтләнгән, был юҡ, тип өҫтәл артында һөйләмәгеҙ, хәүеф тойғоһо кәрәгенән артыҡ ашарға мәжбүр итә.

Информация

Ураған һайын яңылыҡтар таҫмаһын күҙәтеү хәүеф тойғоһон арттыра.Ватсаптан береһенән береһенә күсеп йөрөгән

“яңылыҡтарҙы” иғтибарға алмағыҙ, үҙегеҙ таратмағыҙ. Билдәле ышанысլы бер –ике сайттан иртәле-кисле билдәле бер ваҡытта яңылыҡтарҙы күҙәтеп анализлағыҙ, әммә йоҡлар алдынан ике сәғәттән дә һуң түгел.

Аралашыу

Аралашыуҙан тыйылмағыҙ. Быға тиклем булмағанса үҙебеҙҙең яҡындарыбыҙ менән аралашыуға ваҡыт барлыҡҡа килде – телефон, заманса онлай-бәйләнештәр, тик эргәгеҙҙәгеләрен, балаларығыҙҙы онотоп китмәгеҙ, күҙмә-күҙ аралашыу ҡасан тағы тура килә әле.Шаяртығыҙ, хатта үҫмерҙәрҙә бәләкәй саҡтағы күңелле ваҡиғаларҙы тыңларға ярата. Аралашҡанда зарланмағыҙ, киреһенсә кәйефте күтәреүсе һүҙҙәр табығыҙ. Яҡындарың менән аралашыу ауыр ваҡытта бер - береңде күтәрмәләп тороусы оло ярҙам икәнен онотмайыҡ.

Режим

Үҙегеҙҙең дә өйҙәгеләрҙең дә көн режимын һаҡлағыҙ.Дистанцион эшләһәгеҙ, дистанцион уҡыған балалаларығыҙ булһа эш урынын булдырырығыҙ. Диванда, иҙәндә ятып эшләү файҙаһыҙ. Уңайлы кейем, билдәле эш , тәнәфес ваҡыты берегеҙҙе лә арытмаҫ, бер берегеҙгә көс төшөрмәҫкә булышлыҡ итер. Ваҡытты дөрөҫ бүлер өсөн будильник ҡулланығыҙ. Эшегеҙҙе төнгөлөккә ҡалдырмағыҙ. Эштән һуң ял ойошторорға онотмағыҙ.

Шәхси ваҡыт

Беҙҙең буш ваҡыт барлыҡҡа килде, мөмкинселекте ҡулдан ысҡындырмайыҡ- үҙебеҙгә лә ваҡыт бүләйек. Карантинда өйҙә бикле ятыуҙы яза, тип ҡабул итмәйек, күптән уҡырға теләгән китаптарҙы уҡыйыҡ, яңы эштәргә, яңыса уйларға өйрәнәйек.

“Барыһы ла үтә”, тигән бер боронғо аҡыл эйәһе. Карантин ваҡытлыса икәнен онотмайыҡ. Сәләмәт булайыҡ!

Солтанова Р.А. педагог-психолог